

## Fresh Fruit and Vegetable Program

# HONEYDEW

### DID YOU KNOW?

Honeydew is a type of melon that originates from southern France and Algeria. They are a great source of vitamin C and potassium. Although they can be quite heavy, honeydew melons are actually 90% water! Cut honeydew into cubes or wedges and store them in the fridge for up to 2 weeks for an easy and yummy snack!



## MINDFUL EATING

Slowing down while eating helps us enjoy our food. In each of the boxes below, write (or draw!) everything you notice about the honeydew using your five senses.

TOUCH

SIGHT

SMELL

HEARING

TASTE

Programa de frutas y vegetales frescos

# MELÓN VERDE (HONEYDEW)

## ¿LO SABÍA?

El melón verde es un tipo de melón originario de Francia y Argelia. Son una gran fuente de vitamina C y potasio. Aunque pueden ser bastante pesados, ¡los melones verdes (también llamados rocío de miel) en realidad tienen un 90 % de agua! ¡Corte el melón verde en cubos o trozos y guárdelos en el refrigerador por hasta dos semanas para tener un bocadillo fácil y sabroso al alcance de su mano!



## COMER PRESTANDO ATENCIÓN

Detener el ritmo al comer nos ayuda a disfrutar nuestra comida. En cada uno de los casilleros a continuación, escriba (o dibuje!) todo lo que puede reconocer sobre el melón verde usando los cinco sentidos.

TACTO

VISTA

OLFATO

OÍDO

SABOR

TACTO	VISTA	OLFATO
OÍDO	SABOR	

# Fresh Fruit and Vegetable Program

# HONEYDEW

## DID YOU KNOW?

Honeydew is a type of melon that originates from southern France and Algeria. They are a great source of vitamin C and potassium. Although they can be quite heavy, honeydew melons are actually 90% water! Cut honeydew into cubes or wedges and store them in the fridge for up to 2 weeks for an easy and yummy snack!



## MELONS AROUND THE WORLD

There are over 40 varieties of melons that grow all around the world! On the map below, find the countries listed in the box and learn where in the world these different melons grow!

- China - Hami melon
- India - Bitter melon
- Turkey - Casaba
- Mexico - Cucamelon
- Korea - Korean melon
- New Zealand - Sky rocket melon
- Malaysia - Apollo melon
- Italy - European cantaloupe
- Japan - Sprite melon



# MELÓN VERDE (HONEYDEW)

## ¿LO SABÍA?

El melón verde es un tipo de melón originario de Francia y Argelia. Son una gran fuente de vitamina C y potasio. Aunque pueden ser bastante pesados, ¡los melones verdes (también llamados rocío de miel) en realidad tienen un 90 % de agua! ¡Corte el melón verde en cubos o trozos y guárdelos en el refrigerador por hasta dos semanas para tener un bocadillo fácil y sabroso al alcance de su mano!



## MELONES DEL MUNDO

¡Existen más de 40 variedades de melones que crecen en todo el mundo! En el mapa de abajo, encuentre los países que figuran en el recuadro y ¡conozca en qué lugar del mundo crecen estas variedades de melones!

- China - melón Hami
- India - melón amargo
- Turquía - Casaba
- México - Cucamelon
- Corea - melón coreano
- Nueva Zelanda - melón sky rocket
- Malasia - melón Apolo
- Italia - cantalupo europeo
- Japón - melón Sprite

